

百姓家庭的健康顾问

家庭健康

Family Health



2017年1月 邮发代号：24-26

[乐生活]

年夜饭里的 素食菜单

[养生讲座]

燥气 是冬季万病之源

[康乐一家]

新妈妈总睡不好 怎么办

[心灵]

培养同理心， 让孩子成为有爱的人

医学科普 话题

顺时养生 健康相伴

微信搜索 sdjtjk



771673 072168

国际刊号：ISSN 1673-0720 国内刊号：CN37-1367/R 1月1日出版 总第491期 订阅价：7元 零售价：8元



“健康山东行动”指定宣传媒体

国家期刊奖百种重点期刊
华东地区优秀期刊

家庭健康

主管 山东省卫生和计划生育委员会
主办、出版 山东卫生报刊社
协办 山东省疾病预防控制中心
编辑 《家庭健康》编辑部

社长 欧一平
副社长 王汝斌 邱源
主编 王汝斌
毕振强 康殿民

编辑部主任 李淑湘
执行主编 马莉
编辑部副主任 徐杰
执行副主编 王琦
美术编辑 郑云飞
编辑 赵国妮 宁然 潘妍冰
石颖

广告发行部主任 郭方忠
广告发行部副主任 赵林
广告发行 李远

地址 济南市燕东新路6号
邮编 250014
传真 0531-88957894
网址 www.sdwsbks.com
编辑部 0531-88953343
编辑部邮箱 jtkzz@163.com
广告发行 0531-88956440
发行邮箱 jtkfx@163.com
读者服务中心 0531-89675999
(健康会) 87933789

订阅 全国各地邮政局(所)
邮发代号 24-26
国内发行 济南市邮政局
国外发行 中国国际图书贸易总公司
国际刊号 ISSN 1673-0720
国内刊号 CN37-1367/R
广告许可证 鲁工商广字第3700004000202号
印刷 济南升辉海德印业有限公司
订阅价 7.00元
零售价 8.00元

本刊声明

本刊反对一稿多投,作品投寄本刊3个月内未得到回复者可自行处理,本刊不退稿。作者文责自负,对于侵犯他人著作权者,本刊概不承担任何连带责任。

凡本刊刊登文章都按规定支付稿酬。未收到稿酬者,请与编辑部联系。

P8



01 / 健康随想 淘不来的亲情 / 胡茂芹

博览

- 02 / 健康博览 干眼症高发,不能只依赖眼药水等
- 03 / 瑜伽可辅助治疗肠易激综合征等
- 04 / 看各国怎样管理无偿献血
- 05 / 卒中后何时开始康复治疗等

医学科普话题

- 08 / 特别策划 顺时养生 健康相伴
- 08 / 节气养生 重在顺时 / 吴大真
- 10 / 冬季养生暖当先 / 邓力
- 11 / 小寒护好肾,来年少病痛 / 王国玮
“冬病冬治”正当时 / 马建华
- 12 / 专家连线 青光眼:无法预防,但可早期诊断 / 宁然

养生讲座

- 14 / 饮食营养 你不知道的食物等式 / 周春凌
给胃肠减减负 / 李鸿林
- 15 / 低调的营养高手 / 陈霞飞
我的抗感冒食疗方 / 魏帼
- 16 / 药膳 好粥道,用心熬 / 张芳
- 17 / 平肝养血:天麻当归鱼头汤 / 张晓华
滋阴补肺:川贝母甲鱼汤 / 陈春晨

- 18 / **保健有道** 欢度春节 老年人要护好心脑血管 / 王骁智
 19 / 燥气是冬季万病之源 / 闻锐
 20 / 控压通血管, 呵护“心”健康 / 靳利利
 21 / 偏方+食补, 应对冬季皮肤瘙痒 / 徐景娜

康乐一家

- 22 / **两性话题** 婚姻的主宰 / 刘建梅
 23 / 吵架是个技术活儿 / 范滕滕
 24 / **妇儿保健** 30岁以后定期查卵巢 / 杨保军
 新妈妈总睡不好怎么办 / 蔡雁
 25 / 时尚“武器” 可能伤了下半身健康 / 余念念
 26 / 宝宝冬季洗澡 一周2次就行 / 王飞
 使用湿巾有讲究 / 刘微
 27 / 四大原则培养孩子逆商 / 马健文

金色年华

- 28 / **夕阳灿烂** 退休生活, 我坚持“三老”原则 / 刘永生
 29 / 越跟不上, 越要跟上 / 刘墉
 我们只会变得更好 / 蔡澜
 30 / 健康快乐的匈牙利老年人 / 刘少才
 31 / **征文** 泥火盆的温暖记忆 / 佟才录
 32 / **健康长寿** 院士长寿多有原因 / 华江
 33 / 哪些影像检查有辐射 / 郑卓肇
 34 / 晨练20载 赶跑“三高” / 华春江
 35 / 什么情况下要做冠脉CT
 70~79岁是长寿关键期 / 郑慧

慢病康复

- 36 / 糖友更要当心“低老虎” / 刘振杰
 37 / 粗粮当主食, 血糖不降反升 / 陈容平
 38 / 节日血糖波动大 定时进餐不可忘 / 葛声
 39 / 首次确诊高血脂不必马上吃药 / 石浩强

心灵

- 40 / 同理心, 一切美德的根源 / 季芳
 41 / 培养同理心, 让孩子成为有爱的人 / 马亚婷
 42 / 孩子, 我们来谈谈生命 / 赵文静

- 43 / 保持心理健康, 也要治未病 / 赵振海

问健康

- 44 / **健康讲堂** 发热, 先查清原因 / 王全楚
 45 / 胃肠镜筛查 什么人该做 / 费保莹
 46 / 什么人适合人工种植牙 / 王庆华 孙天嘉
 47 / 肚子老胀 颈椎惹的祸 / 董纪元
 左肩痛可能是心脏病征兆 / 刘莹
 48 / **用药提醒** 为啥要用温开水服药 / 朱海萍
 49 / 注射胰岛素得讲最佳疗效 / 杨文英
 50 / **急救自救** 心脏骤停急救除颤很关键 / 谭文忠
 常见儿童伤害急救救治 / 周人杰
 51 / **一病一方** 眼睛酸涩喝胡萝卜肉汤
 外耳道湿疹, 敷绿豆糊
 姜汁治哮喘 / 梁庆森
 52 / **健康热线** 反酸、烧心为何总是反复等

乐生活

- 54 / **美容健身** 干皮肤和油皮肤的对话 / 冯爱平
 55 / 坚持好习惯为何这么难 / 朱为模
 冬泳 皮肤稍热就上岸 / 周琴璐
 56 / **健康提示** 注意4件事 平安度年关 / 金恩泽
 搓耳延缓耳衰老 / 张倍源
 57 / 怎样布置居室才健康 / 马彦
 58 / **健康厨房** 品品腊八味 / 马彦
 59 / **素食食谱** 年夜饭里的素食菜单 / 马彦
 60 / 冬吃胡萝卜味更甜 / 阮光锋
 62 / **疾控信息**



山东省肿瘤医院

专家名片



李文武

李文武 山东省肿瘤医院影像科主任，主任医师，硕士生导师。

专业擅长：

肿瘤影像诊断。主要从事肿瘤影像学诊断，特别是CT、MRI及PET的肿瘤诊断，影像引导下的介入诊断与治疗，放射治疗定位以及功能影像研究。兼任中国抗癌协会肿瘤影像专业委员会委员、山东省抗癌协会肿瘤影像学分会主任委员、山东省放射专业委员会委员、山东省医学影像研究会理事、《医学影像学杂志》常务编委等。

诊治时间：

山东省肿瘤医院（济兗路440号）周一至周五



赵月环

赵月环 山东省肿瘤医院特检科主任，主任医师。

专业擅长：

腹、盆腔脏器及小器官（乳腺、甲状腺）肿瘤的超声诊断及鉴别诊断。兼任中国医学影像技术学会超声介入委员会委员，山东省医学会超声专业委员会委员，山东省超声医学工程学常务理事，山东省生物医学工程学会超声专业委员会副主任委员，山东省医学影像学研究会超声专业委员会副主任委员，山东省十佳超声医师。在省级以上刊物发表论文20余篇，主编专著1部，参编著作6部，获省科学技术进步三等奖1项。

诊治时间：

山东省肿瘤医院（济兗路440号）周一至周五